



# 2. Dan Judo

## Vorkenntnisse

alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata)

## Nage-Waza (Wurftechniken)

Sode-Tsuri-Komi-Goshi, Yama-Arashi, Hikkomi-Gaeshi, Tawara-Gaeshi, Morote-Gari, Obi-Otoshi

## Ne-Waza (Bodentechniken)

je 2 Varianten der Osaе-Komi-Waza	Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Kata-Gatame
je 2 Varianten der Kansetsu-Waza	Juji-Gatame, Ude-Garami, Ude-Gatame, Waki-Gatame, Hara-Gatame, Kannuki-Gatame, Ashi-Gatame
je 2 Varianten der Shime-Waza	Juji-Jime, Hadaka-Jime, Okuri-Eri-Jime, Kata-Ha-Jime, Katate-Jime, Ryote-Jime, Ashi-Jime

## Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 min+ 20 Aktionen)

- Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird
- 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren
- 5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners
- 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)

## Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)

- Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und 2 in Oberlage
- Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes
- je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen

## Übungsformen

Nage-Komi Formen, spezielle Uchi-Komi Formen

## Theorie

- Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Gokyo, Prinzipien)
- die Arten des Techniktrainings

## Kata

*Katame-no-Kata*